Sylvie Verbois

La diététique indienne

Lettres gourmandes à un ami lointain

© Groupe Eyrolles, 2011
ISBN : 978-2-212-55185-3

EYROLLES

Lettre I

L'orée des saveurs

© Groupe Eyrolles

« Pour maintenir le corps en bonne santé, nous avons besoin, avant tout, d'un régime alimentaire et d'un sommeil sains. »

CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXI [43-51]

11 mars, Calicut.

Je vous sais gourmet et gourmand, cuisinier à vos heures. Je vous rendrais amoureux des saveurs, mais pour cela je me dois d'entrer davantage dans la narration et l'histoire. L'Âyurveda, née il y a 7 000 ans en Inde, à la fois philosophie, spiritualité, médecine et art de vivre, propose un chemin de santé où nous sommes responsables de notre bien-être. Science sacrée de la guérison, médecine inspirée, l'Âyurveda a puisé sa pensée et sa sagesse au cœur même des Veda, et a influencé toutes les médecines, traçant les lignes de ce que serait la santé parfaite.

La pensée âyurvédique se fonde sur un enseignement oral. Elle s'appuie autant sur des traités médicaux, comme la CharakaSamhitâ, une observation précise et une expérimentation ancestrale, que sur une connaissance intuitive découlant de l'expérience révélée par ses applications pratiques étudiées et approfondies chaque jour.

S'appuyant sur l'aspect ternaire (corps, esprit, âme) de tout être, l'Âyurveda s'intéresse à tous les aspects de la vie humaine ainsi qu'à l'expression des maladies. Elle appréhende l'être dans sa globalité. Ressenti et considéré telle une Unité, il est perçu et scruté comme une combinaison

© Groupe Eyrolles

ingénieuse des cinq sens, du cœur, du corporel et de la conscience qui ne cesse d'évoluer et d'échanger avec son environnement :

- ➤ échange de matière : entre la terre, le terrain personnel[1] et les nourritures absorbées ;
- ➤ échange d'énergie : entre l'Énergie universelle et les énergies internes ;
- ➤ échange d'informations au cœur du système fonctionnel (nutriments, respiration, air, etc.).

L'Âyurveda a donc pour objectif non pas seulement de guérir la personne en souffrance, mais de prévenir tout déséquilibre éventuel. Son but essentiel est de maintenir comme de rétablir l'équilibre, de ré-harmoniser un organisme perturbé tout en renforçant les défenses naturelles par une hygiène de vie et une diététique appropriée à chaque être. Et pour cela, elle a trouvé une réponse intelligente : bien se nourrir pour bien être.

Manger est alors un Art et un Yoga, un état d'esprit reposant sur la responsabilité de chacun. Il est une éloquence, une philosophie, un idéal, une métaphore, une façon de vivre, de goûter la vie.

1. Ce qui est structure à l'intérieur du corps et le mode réactionnel de chacun.

© Groupe Eyrolles

Leçon 1

La santé est physique et spirituelle

Attachée à entretenir la santé physique, corporelle, mentale et spirituelle, l'Âyurveda s'est préoccupée tout autant du corps que de l'esprit. Elle a ainsi développé une prévention de qualité, en s'attachant davantage à la cause de la maladie qu'à l'effet ressenti ou symptomatique. Agissant sur les défenses naturelles de l'organisme et la protection du système immunitaire, clé de voûte de l'équilibre interne, elle prend en compte les facteurs environnementaux de l'être, tout comme son identité propre (ce qui fait *sa* différence, son individualité).

L'Âyurveda a une vue extrêmement précise de ce qu'est la bonne santé et préconise un certain nombre de mesures pour y parvenir. Dans la CharakaSamhitâ, on peut lire : « *La bonne santé se résume à la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du Moi. On lui connaît quelques synonymes tels : conservation, vie saine, équilibre constant, durée*[1]. » Il est souligné que le terme « santé » renferme trois expressions synonymes : « *la persistance de la conscience introvertie, le mouvement naturel de la vie, le flux ininterrompu d'énergie. On y ajoutera*

1. Section I, chapitre I [41-42].

© Groupe Eyrolles

tout ce qui permet au corps de survivre[1] ». Dépassant de très loin notre approche de la santé, cette définition augure l'ouverture d'esprit avec laquelle la conscience thérapeutique et le soin préconisé réfléchissent la maladie et l'être en souffrance.

1. Section I, chapitre XXX [22].

© Groupe Eyrolles

Leçon 2

L'Énergie est Tout, l'Énergie est trois…

Pour l'Âyurveda, l'Énergie est Tout et la connaissance du corps ne peut donc simplement reposer sur une représentation anatomique, médicale, physiologique ou un savoir scientifique, biologique, chirurgical. Tout état du Vivant est tressé d'un tissu d'énergie tel un fourreau subtil, fin, sensible, fluide. Ainsi, tous les corps (humain, divin, animal, terrestre, céleste) sont composés de la même source énergétique, de la même Mère Énergie : « *Il y a un pouvoir mystérieux indéfinissable qui pénètre toutes choses. Je le sens, mais je ne le vois pas*[1]. »

Nommée **Shakti**, l'Énergie est tout à la fois. Énergie motrice, elle est la fleur qui s'ouvre ; dormante, elle est un serpent lové ; latente et potentielle, elle est la graine qui va germer ; cosmique, elle est la force vitale exprimée dans l'être humain ; cinétique, elle permet au corps et à l'esprit de fonctionner en parfaite coordination. Marque et pouvoir d'action, elle est oscillation permanente, flux, reflux et mouvement, souffle et pensée. Puissance de manifestation de la Déité, elle est son énergie la plus intense et la plus active : « *Tu es l'Énergie divine qui se manifeste dans cet univers. Tu es l'Être sans forme et Tu es aussi avec forme*[2]. »

1. Mahatma Gandhi, Young India, 11 octobre 1928.
2. Shrî Râmakrishna, cité par Jean Herbert, in *L'Hindouisme vivant* (Ed. Dervy-Livres, 1983).

© Groupe Eyrolles

L'Énergie divine se partage en trois énergies particulières, nommées Guna, à la fois matière, substance, caractéristique et mode d'existence de la nature. Appelées aussi cordes, elles personnifient l'Énergie Une et signent les trois qualités déterminantes de l'existence. Attributs et qualités de l'Énergie première (physique et divine) exprimés par la trimûrti (Brahmâ, Shiva et Vishnu, déités et principes de toute existence), elles définissent le potentiel conditionnel, s'exprimant par le plaisir.

- *Sattva* Brahmâ est la réalité de l'âme ; il crée, met en mouvement, impulse une énergie.
- Source de l'activité, agissant par la souffrance, *Rajas* Shiva la poussière de l'esprit : il détruit les imperfections, ce qui entrave l'être dans son évolution, tranche ses hésitations et ses doutes.
- Frein de l'action, contraignant l'élan par l'inertie, *Tamas* Vishnu l'obscurité du corps ; il protège et conserve le corps, nécessaire à l'incarnation de l'âme dont il est l'étui et l'attelage.

Sattva

Essence de l'éveil, **Sattva** est la substance de l'âme. Qualité pure, elle répond à l'élément Feu et au nom de Brahmâ (l'Absolu). À l'origine de l'équilibre, elle est stabilité, source de cohésion, de lumière et de sincérité. Sattva personnifie la quiétude consciente, le champ mental, le conscient et incarne le fait d'Être. Elle donne esprit de décision, courage, détermination et force intérieure. Elle pousse l'être vers la connaissance, la verticalité, l'approche du Divin.

Rajas

Force vitale active qui s'exprime en Sattva et Tamas, **Rajas** est la substance de l'esprit. Il correspond à l'élément Air ou Vent, et au nom de Shiva[1]. Rajas traduit le mouvement dynamique, le champ de pouvoir et

1. Shiva : bienfaisant, propice, de bon auspice, salutaire, heureux. Bien-être, prospérité, bonheur, bénédiction.

© Groupe Eyrolles

conduit à l'action. Il intensifie l'affectivité et l'émotivité, et accentue la flamme intérieure, fait de l'être un être passionné, actif, désirant, aimant. Il donne le goût de l'étude, l'appétit de savoir et développe la volonté, l'exigence, le besoin absolu d'agir et la vigueur cérébrale.

Tamas

Énergie potentielle, **Tamas** est la substance du corps. Il correspond à l'élément Terre et au nom de Vishnu[1]. Champ de matière, il figure l'inconscient, ce qui est obscur ou encore à l'état de latence. Tamas représente l'ignorance nécessaire à l'appréhension de la vie. Il recouvre l'âme de voiles, plonge l'esprit dans les ténèbres, force l'être à entrer dans la matière. Il est la puissance qui pousse l'être à prendre corps, à s'incarner, à incarner ses pensées et ses désirs. Il est la mise en sommeil obligée afin que l'être puisse puiser au plus profond de son être sa qualité essentielle, celle de sa véritable nature.

1. Vishnu : de la racine *vish-* : excréments, ordures.

© Groupe Eyrolles

Leçon 3

La Nature est cinq…

Lorsque les potentialités de l'Énergie et de la Matière s'associent, elles deviennent Prakriti, la première individualité constituée, la création primordiale. Prakriti est la Nature personnifiée prenant corps pour donner naissance à toute forme corporelle et organique. Point délicat d'équilibre des Guna (Sattva, Rajas, Tamas), substance active de l'univers et de tous les êtres, dynamisme animant l'air et toutes les trames énergétiques, principe de stabilité, puissance procréatrice au sein de l'univers mais également en l'homme, elle est « *âme éternelle qui réunit tous les éléments physiques, vitaux et mentaux quand elle constituera un être vivant*[1] » et elle est considérée comme la manifestation initiale des cinq éléments cosmiques (Espace, Air, Feu, Eau, Terre) dénommés Mahabhûta.

L'Espace

L'Espace, Âkâsha, se déploie, se déroule, rayonne, s'étend. Étendue indéfinie, non limitée, il manifeste le corps, l'aidant à s'exprimer. Prédominant dans les oreilles et l'ouïe, résidant dans le cœur, il occupe le vide et emplit tous les espaces (du plus grand à l'infinitésimal) exis-

1. Jean Herbert, in *L'Hindouisme vivant*, Ed. Dervy-Livres, 1983.

© Groupe Eyrolles

tant en toute chose. Il possède des qualités de possessivité, d'infinie petitesse, de non visible, de non perceptible et de subtilité et influe sur le psychisme, régissant le sentiment de peine, la tristesse et l'impression de vide.

L'Air

L'Air, Vâyu, se disperse, se répand, exhale, souffle, vente. Imperceptible, délicat, puissant, il tisse et entrecroise les énergies du corps. Prédominant dans la peau et le toucher, siégeant dans les poumons, il est substance de tout mouvement (respiratoire, cardiaque ou stomacal). Il possède des qualités de légèreté, de mobilité, de rugosité et influe sur le psychisme régissant la pensée, l'émoi, l'imaginaire, l'angoisse, le doute, le tourment intérieur et le sentiment de peur.

Le Feu

Le Feu, Tejas, aiguise, excite, incite, tranche, endure, supporte avec fermeté. Il est puissance et force, mouvement ascendant, changement et transformation. Prédominant dans les yeux et la vue, résidant dans le foie (vésicule biliaire), il relie le corps à la vie tout en régissant la capacité digestive. Il possède des qualités de chaleur, de légèreté, de tranchant et de liquidité et influe sur le psychisme en dirigeant l'intelligence, l'intellect, la concentration et développant la jalousie, l'avarice, la volonté (de pouvoir ou de puissance) et la colère.

L'Eau

L'Eau, Apas, régénère, s'écoule et descend au sein de l'organisme, court, jaillit, entraîne, prive, écarte, supprime, aplanit les difficultés et calme les effervescences du corps. Prédominante dans la langue et le goût, siégeant dans la rate (pancréas) et l'estomac, elle donne le goût de la vie au corps. Elle possède des qualités de froideur, de liquidité, de tendresse et de douceur et influe sur le psychisme en intensifiant l'émotivité et

© Groupe Eyrolles

l'affectivité, la sentimentalité excessive, l'attachement, l'égoïsme et la tristesse, la difficulté à travailler dans la durée et la sensation de fatigue car elle règne sur la qualité du sommeil.

La Terre

La Terre, Prithivî, structure, concrétise, attache, lie, étouffe, enserre et resserre. Prédominante dans le nez et l'odorat, résidant dans les reins (vessie), elle se manifeste dans l'ensemble des structures solides corporelles (chairs, muscles, os) et est présente dans tout ce qui est lourd, dense et lent. Elle possède des qualités de lourdeur, de solidité, de stabilité et de densité et influe sur le psychisme en rendant le corps pesant, l'esprit grossier et l'organisme inerte, exacerbant le besoin de sommeil, tout en développant le sentiment de confusion, l'attachement et la complaisance envers soi-même.

© Groupe Eyrolles

Leçon 4

La leçon cosmique : l'être n'est pas que matière…

Pour la pensée indienne, le corps est indispensable à l'incarnation et à l'expérimentation. Lieu de macération et parcelle de matière, il offre à l'être un espace empirique des plus marquants.

Créature de désirs, d'impressions, d'empreintes et de sensations, l'être humain est un individu unique et différencié. Il manifeste le *Je* (personnel, intime), éprouve le sens de l'ego (Ahamkâra) et possède la conscience de soi. Le corps est son champ de vie (Kshetra), le sol au sein duquel le *Je* grandit, évolue, apprend, comprend. Il est un terrain d'expérience aux formes évoluantes, en continuel mouvement et permanente mutation.

Le corps dans l'Âyurveda est décrit comme un fourreau au sein duquel l'Énergie et l'ensemble des flux énergétiques animant la corporéité tracent une toile imperceptible et vulnérable, tissant une trame fluide entre les çakra, les organes et les souffles vitaux. Le corps n'est pas seulement un montage de viscères, de chair et d'os, parcouru de vaisseaux sanguins et d'artères, de centres nerveux et de cellules, le tout contraint par une enveloppe charnelle. Il porte en lui les cinq éléments cosmiques : Espace, Air, Feu, Eau, Terre, à des degrés distincts selon

© Groupe Eyrolles

chacun. Ils produisent la force vitale, le principe de vie et créent la constitution de base, ou Dosha, de l'être.

Engendrant le terrain et le mode réactionnel, les Dosha, au nombre de trois, peuvent aussi signaler un élément en dysfonctionnement et une maladie désignée. À cette combinaison subtile, l'Âyurveda appose à une composition corporelle très élaborée une empreinte bioénergétique complexe : une grille énergétique composée de « fils » nommés nâdî et de points corporels sensibles appelés marma.

Nos Dosha natifs définissent aussi nos humeurs, on évoque ici imperfections, manquements ou erreurs, un « défaut de style » au sein duquel s'inscrivent les mémoires héréditaire, génétique, familiale, ancestrale, émotionnelle et karmique. Un équilibre relatif des trois Dosha préexiste à la naissance. Ils sont potentialité, alternative et choix qui s'exprimeront en fonction de la façon dont l'être va extérioriser, incarner et développer sa destinée.

Chaque Dosha agit respectivement sur les plans corporel, sensitif, cérébral (esprit) et spirituel (âme), gouverne l'ensemble des fonctions physiologiques et psychologiques de l'être humain et régit la délicate relation corps/esprit/âme.

Ce qui suit, je pense, va fortement vous interpeller. Cela vous rappellera sans aucun doute la théorie des humeurs et les fameux tempéraments d'Hippocrate chers à la naturopathie. N'oublions pas que l'Âyurveda a inspiré les thérapeutes du monde grec qui ont puisé dans ses concepts diverses notions, mais aussi ceux d'Asie centrale, de Chine, du Japon, du Tibet, de l'Asie du Sud-Est et de la médecine arabe. Toute médecine a quelque chose d'âyurvédique.

Issus des cinq éléments couplés, les trois Dosha sont les suivants :

- Vâta constitué des éléments Espace et Air, définit le type sanguin ;
- Pitta, éléments Feu et Eau, définit le type bilieux ;
- Kapha, des éléments Eau et Terre, avec une subdivision : l'Eau en prédominance engendre un Kapha dilaté dit de type lymphatique ; la Terre en prédominance génère un Kapha rétracté dit de type nerveux.

© Groupe Eyrolles

Il est assez rare, en effet, que les éléments formant un Dosha soient en équilibre parfait et en rapport égal.

Vâta

Vâta crée les réflexes et stimule les nerfs, transmet les impulsions sensorielles au corps et à l'esprit. Il apporte enthousiasme et créativité, les émotions et les pensées s'expriment par ses élans. Il fait couler les larmes, suscite les battements du cœur, encourage l'inspiration et l'expiration, incite les fonctions motrices à s'animer, agit sur la force de vie et maintient la conscience grâce au prâna. Il soutient la circulation du sang, celle de l'oxygène et des substances nutritives, accompagnant les sucs digestifs et favorisant une élimination normale des déchets. Il effectue la transformation subtile et énergétique des tissus vitaux, active l'éjaculation et la sortie facile du fœtus hors de la matrice.

Pitta

Pitta mène toutes les transformations se produisant à l'intérieur du corps et dans l'esprit. Il modifie, résorbe, assimile, permet de comprendre les impulsions sensorielles, d'incorporer les pensées. Il anime l'intellect, suscite la discrimination et la juste compréhension des choses, excite le raisonnement, apporte la joie et la confiance. Il agit sur la digestion, l'absorption et l'assimilation des nourritures : Pitta dévore (aliments, émotions, idées, etc.) et tend à s'identifier parfois beaucoup trop à l'autre en s'appropriant son histoire. Il crée la sensation de faim et de soif, développe l'appétit en le rendant parfois excessif. Il équilibre la température du corps, intensifie l'éclat des yeux, de la peau et de l'intelligence, accentue la vision (chez Pitta, tout passe en premier par le regard).

© Groupe Eyrolles

Kapha

Kapha lubrifie et protège l'organisme, distribue la chaleur à l'ensemble du corps, lui donne fermeté et densité. Il veille sur les muqueuses par sa qualité d'onctuosité, apporte douceur et rondeur au corps et à l'esprit qu'il sécurise et rassure. Il approvisionne le corps avec tout ce qui lui est nécessaire pour être endurant et fort, agit sur la longévité des cellules et sur le sommeil, stimule la mémoire et intensifie le sentiment de compassion.

Certes, cette conception est hautement intéressante et offre des hypothèses de réflexion sur le sens de la maladie et la façon dont chacun fait face, réagit, se défend. Mais ce qui fait la différence et l'excellence de la pensée âyurvédique est qu'elle a complété son observation en s'interrogeant sur l'expérience du corps et sa temporalité. Elle implique la recherche de l'Absolu (du Tout-Un Divin), la tentative de la pérennité et la vérification de la matérialité : œuvrer, marquer d'une fragile empreinte l'existence, accepter de traverser la vie en pèlerin fugace et accueillir le Moi indispensable à la corporéité. Multiple, (re)créé par la conscience, notre corps manifeste l'expression de l'Énergie divine et ne cesse de croître intérieurement. Lieu de transformation, il témoigne de la présence du Soi suprême (Brahman) ; réceptacle de l'Âme, il est l'instrument accordé à l'être pour la réalisation spirituelle et le support de l'Énergie cosmique. Le corps ne cesse de devenir, il ne saurait être achevé.

© Groupe Eyrolles

Leçon 5

… mais l'être est aussi matière

Sans la corporéité, l'incarnation n'aurait pas réellement de sens et ne pourrait pas développer toute son abondance. Le corps se doit donc d'être respecté, protégé et préservé. Et l'Âyurveda s'est longuement penché sur la question : le corps, s'il n'est pas que matière, est aussi matière. À force d'observation et d'attention, elle est parvenue à décrypter le corps notamment au niveau des **tissus vitaux** qui le composent. Nommés **Dhâtu, au nombre de sept,** ils sont définis comme étant la structure de l'organisme : ils le construisent tout en soutenant le mental, l'émotionnel et le physique, ils en maintiennent l'assemblage architectural et désignent également les éléments nutritionnels de l'organisme et leur physiologie.

Énergies palpables nourrissant le corps, les Dhâtu sont respectivement : Rasa, le plasma, les fluides et la lymphe ; Rakta, le sang, le tissu sanguin et les globules rouges ; Mâmsa, la chair, les fibres nerveuses et les tissus musculaires ; Meda, la graisse et le tissu adipeux ; Asthi, les os et le tissu osseux ; Majjâ, la moelle et le tissu nerveux ; Shukra, la semence et le tissu reproducteur.

Interdépendants, ils n'ont du sens que les uns par rapport aux autres et s'animent mutuellement par l'énergie Feu sous sa forme d'Agni (feu

© Groupe Eyrolles

métabolique et digestif). Actifs, mouvants et mobiles, ils ne cessent d'évoluer, de « muer » et d'animer le corps ; ils ne sont ni figés ni fixes. En mouvement ininterrompu, ils effectuent leur cycle selon un rythme précis. Grâce à leur activité incessante, les nutriments peuvent circuler naturellement et nourrir l'organisme.

S'ils se trouvent en excès ou en déficience, cela fait naître bon nombre de malaises et de troubles sur les plans physique, physiologique, psychique, mental, spirituel. Classés selon leur production au sein de l'organisme, ils sont perçus comme une succession de transformations et d'épurations à l'intérieur du corps. Ils affectent tout autant les sens, l'esprit et le psychisme, qu'ils influencent en les préparant à agir et réagir. Cet ensemble de tissus s'appuie sur Raja (l'un des trois Guna), l'argile, les particules de poussière et la terre constituant le corps physique, et c'est dans l'imperfection (Dosha) que les Dhâtu puisent leur force, dirigent en souplesse et soutiennent le corps.

© Groupe Eyrolles

Leçon 6

Nourrir la vie

L'Âyurveda prête une attention toute particulière à la qualité de vie, l'alimentation, l'hygiène personnelle et l'entretien du corps. Préserver l'immunité et renforcer journellement les défenses naturelles du corps est l'un de ses impératifs premiers. Pour ce faire, les aliments, notamment les épices, contribuent largement à la protection et au soutien du système immunitaire. En effet, si l'on apporte une alimentation insuffisante, l'immunité régresse. Les excès en tous genres – exercice physique, jeûne, réactions émotionnelles trop vives, trop manger, etc. – sont considérés comme néfastes et abîment les défenses naturelles. La diététique âyurvédique insiste grandement sur ce point et se montre extrêmement vigilante sur les qualités nutritives et l'état d'esprit avec lequel les aliments sont absorbés par le corps.

Le désir de vie (avoir goût à la vie) et l'espoir vital sont facteurs spontanés d'équilibre. Bien se nourrir, faire attention à ce que l'on absorbe, pense et ressent favorise la plénitude et suscite la cohésion entre les différents composants de l'être : « *Ce que l'on considère comme salutaire ou sain se résume à ce qui ne nuit pas au corps et se trouve en accord avec nos besoins, selon le tempérament de chacun*[1]. » L'une des bases pour préserver l'harmonie est de s'alimenter en conscience, c'est-à-dire

1. CharakaSamhitâ, Section I - chapitre XXV [45-47].

© Groupe Eyrolles

être attentif au Soi (Âtman), savoir entendre les réels besoins du corps sans les réprimer, s'entretenir avec attention, prendre plaisir à la vie et déguster ce qu'elle offre, mener une existence saine en accord avec sa nature. Ainsi, « *celui qui mange sainement et contrôle sa vie et sa santé vivra trente mille nuits (c'est-à-dire cent ans)*[1] ».

1. CharakaSamhitâ, Section I - chapitre XXVII [348].

© Groupe Eyrolles

Leçon 7

Les leçons de la CharakaSamhitâ

Traité majeur s'il en est, la CharakaSamhitâ[1] est indispensable pour comprendre l'âme de l'Âyurveda. Si vous souhaitez rencontrer le cœur de la médecine indienne, sa lecture ne peut être écartée.

Sa première version daterait de 1500 avant notre ère et aurait eu pour rédacteur Charaka, médecin à la cour du roi Kanishka. Mais le mystère demeure car il y aurait eu plusieurs médecins portant le nom de Charaka. Dans tous les cas, le texte que nous possédons aujourd'hui aurait été rédigé durant un colloque d'érudits, d'ascètes et de sages, dans l'Himalaya. Il restitue l'enseignement d'Âtreya Punarvasau recueilli par Agnivesha, l'un de ses disciples, et connu sous le nom d'Agniveshatantra (le livre d'Agnivesha), à son tour, retranscrit et révisé par Charaka. Voilà pour la légende et l'histoire, l'une et l'autre indissociables dans le monde indien.

1. Les trois volumes de la CharakaSamhitâ viennent d'être traduits du sanscrit en français grâce au rigoureux travail de Jean Papin (Ed. Almora).

© Groupe Eyrolles

Texte fondateur s'il en est, la CharakaSamhitâ est un traité capital, extrêmement précis et fort complet, qui pose les fondements médicaux et la vision spirituelle de l'Âyurveda.

Sont étudiées et explicitées la physiologie et la médecine interne, la prévention des maladies, la théorie des Dosha et les différents traitements opérants.

Sont abordées la nutrition et les purifications corporelles, la psychologie et la psychiatrie, l'éthique médicale, la philosophie et la relation médecin-patient, l'étiologie, le diagnostic et la pharmacopée.

La CharakaSamhitâ évoque également la quête du bonheur, l'impact du karma sur la destinée humaine et la délivrance spirituelle.

Elle expose les règles d'une bonne hygiène de vie indispensable pour conserver la santé, indique comment l'améliorer afin d'éviter les maux présentant la capacité de corrompre l'équilibre du corps.

Considérant que l'origine des maladies provient d'une perte de confiance de l'être en sa propre nature divine (Âtman), elle insiste sur le fait que chacun doit reconnaître sa nature divine. C'est à cette seule condition que l'être devient capable de tirer pleinement parti des dons, des talents ainsi que des forces intérieures (principe de vie, force d'âme, énergies organiques et subtiles, etc.) qu'il possède naturellement en lui. Lorsque l'être est en harmonie avec lui-même, les maux du corps s'éteignent : « *Lorsqu'il est utilisé intelligemment, le corps devient un des principaux instruments qui permettent d'atteindre le but essentiel de l'existence humaine : la perfection*[1]. »

Ainsi, tout au long de son histoire et de son évolution, la médecine indienne n'est jamais séparée de la spiritualité. D'une actualité étonnante, savamment argumentée, la CharakaSamhitâ aborde également les règles diététiques et leurs relations avec les traitements. En effet, se nourrir sainement soutient le corps lorsqu'il connaît des déficiences (maladie, dysfonctionnement, anémie, etc.), favorise l'efficience des remèdes, accentue l'efficacité des préparations thérapeutiques au sein de l'organisme, rééquilibre les Dosha fragilisés par le mode de vie. Elle nous rappelle que nous devons garder en mémoire que les phénomènes

1. CharakaSamhitâ, introduction.

© Groupe Eyrolles

agitant le Vivant ne cessent d'interagir et de s'influencer mutuellement, touchant ainsi les domaines psychologique, biologique, organique, émotionnel, somatique, nutritionnel et psychique.

Toutefois, présenter les règles telles qu'elles sont exposées peut poser problème ; la façon de s'alimenter en Inde, notamment la diversité des viandes, a de quoi surprendre voire désarçonner : chacal, vautour, python, panthère, porc-épic, dauphin, outarde, mésange, pour n'en citer que quelques-unes… Certes, cela peut vous paraître déconcertant.

Bien qu'il soit peu aisé d'adapter et d'adopter l'ensemble des règles et conseils en particulier alimentaires, il est toutefois possible de s'inspirer de la trame thérapeutique et des règles de la diététique indienne car elles sont judicieuses. Certaines d'entre elles s'avèrent même révolutionnaires tant elles semblent en avance sur notre temps. Les comprendre peut aider considérablement celles et ceux qui souhaitent réapprendre à se nourrir convenablement, et nous pouvons nous en inspirer avec bonheur.

© Groupe Eyrolles

Leçon 8

Les 8 facteurs définissant la méthode alimentaire

Les huit facteurs définissant la méthode alimentaire[1] reflètent parfaitement les préoccupations sur la manière la plus juste de se nourrir et le regard porté sur la santé par les théoriciens de l'Âyurveda. Je vous en propose la lecture.

1. « La nature doit être comprise comme "nature fondamentale" propre à chaque substance, c'est-à-dire les propriétés essentielles, telles la pesanteur, etc., des produits utilisés comme aliments ou remèdes. »
2. « Le mode d'emploi consiste à mettre en valeur certains produits naturels en faisant ressortir toutes leurs propriétés, par exemple par transformation au contact de l'eau et du feu, par épuration, par barattage, en choisissant le meilleur lieu et le moment propice, par macération, etc., et également par l'utilisation sur une longue durée ou l'emploi précis de certains ustensiles. »
3. « Les associations : il s'agit du mélange intime de deux ou plusieurs substances. Cela permet de faire ressortir des propriétés qui n'apparaissent pas avec l'emploi de chaque substance

1. CharakaSamhitâ, Section I, Chapitre I [22]

© Groupe Eyrolles

prise isolément. On peut citer par exemple l'association du miel et du beurre clarifié, ou celle (désastreuse !) du poisson et du lait, etc. »

4. « Les quantités s'entendent comme "apport global" et "apport particulier", ce qui détermine le volume de nourriture consommée avec ou sans discernement. L'apport total de la masse alimentaire nécessaire est donc désignée comme sarvagraha, alors que le terme parigraha s'applique à la consommation individuelle, plus fluctuante. Cela veut dire que les besoins en apport global doivent être confrontés aux réalités de la consommation personnelle (parfois anarchique). »
5. « Le lieu concerne aussi bien l'endroit où poussent les plantes que la manière dont les substances sont géographiquement distribuées ou leur lieu de provenance ; en effet, leur efficacité dépend étroitement de leur origine. »
6. « Le temps, c'est-à-dire "le moment", quoique jamais immobile, est cependant déterminant car il reste en relation directe avec l'évolution de la maladie. C'est pourquoi l'efficacité des remèdes varie en fonction du mouvement temporel, des heures et des saisons. »
7. « Le mode d'emploi consiste en la juste observation des règles diététiques, pour la parfaite assimilation de la nourriture. »
8. « Le consommateur est désigné par le terme upayoktâ. C'est de sa rigueur alimentaire que naîtra l'efficience, en rapport étroit avec la santé. »

Les facteurs spécifiques de la diététique peuvent engendrer séparément « *de bons ou de mauvais effets, mais lorsque l'on tient compte de l'ensemble, ils sont bénéfiques. Il faut essayer de bien comprendre leur signification et ensuite, bien entendu, avoir le désir d'entretenir sa santé et de mener une vie saine. Ce qui nous plaît (aliments ou toute autre chose) mais qui est malsain et entraîne de fâcheuses conséquences sera écarté, que notre attirance provienne de l'ignorance ou du laisser-aller*[1] ».

1. CharakaSamhitâ, Section I, Chapitre I [23]

© Groupe Eyrolles

L'observation attentive des réactions du corps et de notre relation aux nourritures permet de déterminer ce qui est bon pour nous. Ici, nulle recette n'est appliquée ni applicable, tout est centré sur l'individu, c'est-à-dire ce qui est propre à chacun. Et nul besoin de commenter plus avant ces justes observations et fort à propos.

© Groupe Eyrolles